



台灣熊 報報

2017 / 11 / 11

809 RUN

台灣熊跑山俱樂部 TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

<http://www.taiwanbearhash.com.tw/> 投稿信箱: Kuoyu.jian@msa.hinet

☆兩天一夜特跑 日期：12月16及17日

地點：阿里山奮起湖 & 瑞里

費用：雙人房：

每人 男 4100 元 女 4050 元

4人房：每人 男 3800 元

每人 女 3750 元

名額有限，請即把握時間儘快報名。

感謝兔子來做路 大家快樂啲！



龜山 大棟山 旨雲宮

Hare：簡琮樺 *Cooker*

CoHare：劉儀德

今天跑步的路線是在桃園龜山大棟山，路線分 S 跟 L，S：約 5K 路很平很好走建議帶著登山的心情來玩。L：約 8~9K 有一小段溯溪建議穿長褲戴手套，路也很平很好跑。熊友跑步時會看到指標一邊是大棟山 405 高地，另一邊則是大榕樹，而這裡剛好位於桃園龜山、新北鶯歌及樹林之交界點。附近都沒有高山阻擋，一邊可以遠眺桃園，另一邊則是可以遠眺大臺北盆地，天氣好時還可以看到台北 101、淡水河的美麗景致呢！

405 高地上建有一塊空地的觀景台，旁邊有棟河川局水文觀測站，觀景台旁有兩顆基石，一顆大台北地區西方的一等三角點以及一顆土地調查局圖根點，這裡繼續往前跑，可通到青龍嶺、北靈宮、大同山。

405 高地除了設置觀景台，向東可遠眺雪山山脈、大漢溪，向西是觀音山、林口，向南是中壢、復興山區，向北是淡水河、圓山飯店。攻頂的深刻感動，與芬多精的洗滌，讓跑步的疲憊消失殆盡。春夏之際常見鳳蝶、紫蛺蝶飛舞之姿，秋日芒草搖曳，冬天楓紅浪漫，也可至關公嶺賞蝶步道，欣賞多達 30 餘種的野生蝴蝶。ON ON!



上週 汐止 拱北殿 照片回顧 15Km ☐Hard ☒Mid ☐Easy

跑步之前 祈求山神保佑平安!



愛照相的女孩 童心未泯 很可愛!



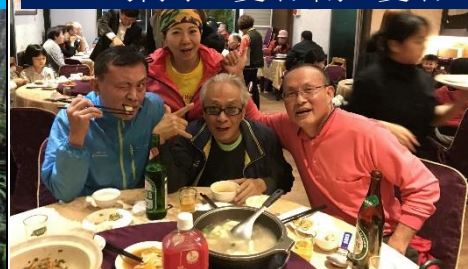
天雨路滑，清涼有勁 比個耶!



雨中在樹林中跑步 很刺激!



Asso 為何睜一隻眼 閉一隻眼?

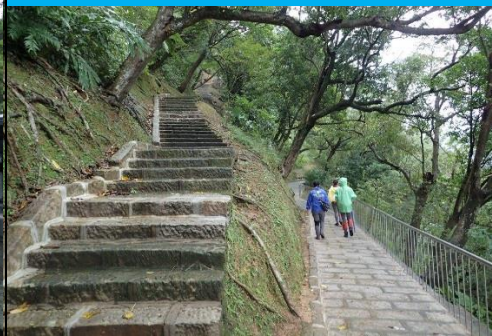


上週 汐止 拱北殿 照片回顧

在雨中噹噹 ,雨水濺濕了啤酒！



耶！拱北殿 風景美麗，跑得爽啊！



跳下去！照下去！大家歡喜



下週跑步介紹

北宜公路 二格公園

Hare：張安園

CoHare：許萬益

下週集合點在北宜公路上的二格公園，它於民國 86 年 3 月 2 日開幕，是石碇區目前唯一的風景開發區，交通非常方便，四周環境幽雅，空氣清新，是台北近郊一處很棒的休閒遊樂據點。

園中花木扶疏，闢有花廊步道、小木屋、景觀臺、大型停車場等設施。小木屋並不是供住宿用，而是民眾飲茶聊天休憩的地方；在景觀台可欣賞到石碇區的山谷風光、茶園景致與梯田景觀；春暖花開時節也是觀賞櫻花盛開的風景區，為北宜公路上最美休息站。

二格山位於新店區、石碇的交界處，有兩座尖峰，一在石碇境內，一在木柵境內，又名石尖山，是二格山系中最高之山峰。二格山，為台灣小百岳之一，是二格山系的最高峰，也是新店溪和景美溪的分水嶺。

跑步由北宜路小格頭的二格公園轉入柵寮產業道路，這條產業道路很清幽，兩旁開滿咸豐草小白花，對岸的筆架連峰看來難度頗高；筆架連峰位於深坑、石碇之間，由綿延的山峰所組成，西帽子岩、炙子頭山、筆架山為筆架連峰的三座主要山峰，山徑陡峭起伏，全長約六公里，不知熊友有誰爬過呢？下週就期待大家的參與了。ON ON!



次數 RUN NO.	日期 DATE	跑步地點 RUN SITE	記號地點 MARK SITE	兔子電話 HARE & TEL
810 次	11 月 18 日 下午 14:45 起 跑	北宜公路 二格公園	北宜公路四段碇格路口 及北宜公路 20K 都有麵粉。	張安園 0937183607 許萬益
811 次 106 年 迷你 馬拉松	11 月 25 日 21K 13:55 ☆起跑 10K 14:05 ☆起跑	江子翠 大漢溪 河濱	麵粉記號： 開車：江子翠文化路及雙十路口 往萬板橋方向開始有麵粉 坐捷運：江子翠 4 号出口有麵粉 集合地點：萬板路李家三合院	李元興 Pig's Hit 江順景(HD) 0928090363 黃連旺 張簡茂森

本週跑步路線

809 次	11 月 11 日 下午 14:45 起 跑	龜 山 大棟山 旨雲宮	麵粉起點有 2 個 1.迴龍 龍華科大路口開始有麵粉 2.龜山壽山高中開始有麵粉 ☆有溯溪請熊友帶手套☆	簡琮樺 Cooker 0916980460 劉儀德 0921631858
-------	------------------------------	-------------------	---	---

